

KRONOBERGS PERSPEKTIV

Nr 1 ÅRGÅNG 37 2024



Synskadades Riksförbund
SRF Kronoberg

KRONOBERGSPERSPEKTIV är en medlemstidning för SRF Kronoberg.

KRONOBERGSPERSPEKTIV kommer ut på svart, punktskrift, CD och e-post.

Ansvarig utgivare: Jan Karlsson

Redaktion: Jan Karlsson, Karin Soelberg, Stefan Målberg och Marcus Schiozzi Sörensen.

Kansli: Högsbyvägen 3 B
352 74 Växjö

Telefon: 0470-292 24

Hemsida: www.srf.nu/kronoberg/

E-post: kronoberg@srf.nu

***Bildbeskrivning förstasidan:** Äppelodlingarna i Kivik med äppelträd på rad. Foto: Vasfiye Lönn*

Innehåll

Trevlig sommar!	4
Utbildning för aktivitetsvärdar/-värdinnor	4
Representantskapsmötet den 20 april	5
SRF Kronobergs Styrelse 2024 / 2025	6
Tillgänglighetspromenad i centrala Växjö 29 maj	9
Färdtjänst i annan kommun - ett minne blott	9
Kommande aktiviteter med SRF Kronoberg!	10
Inbjudan till fotbollsresa med sommarutflykt till Kalmar	11
Välkommen på paneldebatt den 27 augusti	11
Inbjudan till författarträff	12
Häng med på Matrundan med SRF Kronoberg!	12
Inbjudan till syntolkad idrott i höst	13
Syntolkade kulturevenemang!	14
Måns Möller - Mitt perfekta liv!.....	14
Äntligen på väg! – En hyllning till Bröderna Gärdestad	14
Komedin "Kulturbärarna"	15
Lokalföreningarna har ordet!	16
Kommande aktiviteter med SRF Ljungby	16
Från SRF Tingsryd	16
På G i SRF Varend!.....	17
Projekt Tillsammans	18
HSV inbjuder till föreningsfestival!	19
Behöver du hjälp att navigera i 1177?	19
Olika hjälpinsatser för olika behov, vad passar mig bäst?	20
Tips om böcker, appar o annat!	23
Sportscom – Livereferat i mobilen	23
Att komma i gång med Bee My Eye's.....	23
Tv-serien Tre kärlekar syntolkad på SVT play	24
Boktips!.....	25
US efterlyser din gamla mobiltelefon eller dator!	26
Börje vinnare i jultävlingen!	27
Tävling!!!	27
Sommarstängt på kansliet	28

Trevlig sommar!

Med gröna träd och himmel blå,
En tidning kan va kul att få.

Att åter minnas det som hänt,
där allt vi gjort har satts på pränt.

För här så kan du läsa om,
Sån't som vi gjort när våren kom.

Men även om allt det som sker,
Då sommar'n ej är med oss mer.

Om åsikter och tung kritik,
Mot dom som för vår politik.

Dom som får oss att känna stress,
För hemtjänst och för LSS.

Fast vi har våra starka krav,
Vi måste ändå koppla av.

För livet är ej bara kris.
Snart börjar OS i Paris!

Janne Karlsson

Utbildning för aktivitetsvärdar/-värdinnor

Sedan flera år tillbaka har SRF Kronoberg valt att ha s.k. värdar alternativt värdinnor med på i princip alla aktiviteter. Det är personer med full syn som hjälper till att servera, ledsaga, köra bil/minibuss, m. m Det är viktigt att dessa betydelsefulla personer håller hög klass och är kunniga inom sitt uppdrag.

Därför anordnade SRF Kronoberg en utbildning för aktiva och blivande värdar/värdinnor lördagen den 6 april.

De anmälda fick både praktisk och teoretisk utbildning inom området.

Frida Mellander från Tolkcentralen, Region Kronoberg berättade om olika detaljer som kan vara bra att känna till vid ledsagning av både synnedsetta och synnedsetta med kombinerad hörselproblematik (internt benämnda dövblinda).

Frida gav också praktiska exempel på hur man kan kommunicera med kroppsberöring. Detta kan vara mycket bra om man inte vill höras under t. ex. en föreläsning eller liknande.

Vid måltiderna fick de närvarande själva duka fram och dela ut mat/fika. De fick också vid ett tillfälle själva prova på att vara synskadade med hjälp av s.k. fingerad optik. Dvs optik som visar hur man ser vid olika typer av synnedsetning.

Erfarenhetsutbyte, frågor och tips stod också i fokus under denna vårlördag på Högsbyvägen i Räfte.

Janne Karlsson

Representantskapsmötet den 20 april

Lördagen den 20 april var det dags för det traditionella representantskapsmötet inom SRF Kronoberg. Även denna vår höll man till på Högsbyvägen i Räfte.

Ombuden från länets lokalföreningar röstade som vanligt om verksamhetsberättelse, bokslut och revisionsberättelse. Som vanligt var dessa diskussioner helt odramatiska.

Styrelseval stod också på programmet. Det blev ännu en gång en ny ordförande. Det var Peter Immel, som avancerade från sekreterarposten till ordförandeuppdraget. Peter har suttit i distriktsstyrelsen i ett år. Han har även suttit hela fyra perioder i dåvarande US Små-Bleks styrelse under -80- och -90-talen. Han har även suttit en period i US riksstyrelse. Det gjorde han mellan 1991 och 1993.

Peter är ursprungligen från Mönsterås. Han har bott i bland annat Kalmar, Karlskrona, Lund och Stockholm. Sedan 2006 har han bott i Växjö. Sedan snart tio år tillbaka är han sambo med distriktets administratör Anna i stadsdelen Teleborg i Växjö.

Peter är utbildad civilingenjör och arbetar sedan 18 år tillbaka på Volvo i Braås.

Ny i distriktsstyrelsen är en annan lite halvkänd profil. Anna-Lena Axelsson från Växjö. Anna-Lena har arbetat flera årtionden inom Region Kronoberg. Senaste arbetsplatsen är vårdcentralen Centrum i Växjö där hon arbetar som Rehabterapeut. Anna-Lena har passerat den magiska pensionsgränsen men arbetar några timmar i veckan då hon fortfarande har en hel del att ge vårdcentralens patienter.

Mer om Anna-Lena, Peter och alla de andra i styrelsen kan du läsa i en separat artikel där redaktionskommittén ställt några frågor till var och en av ledamöterna.

Nämns kan också att det var ett av regionråden, Anna Zelvin (KD), som höll i ordförandeklubban nämnda eftermiddag.

Janne

SRF Kronobergs Styrelse 2024 / 2025

Här följer en liten presentation av SRF Kronobergs nya Distriktsstyrelse som i år består av sex personer:



Gruppbild på Styrelsen. Övre raden från vänster: Anna-Lena Axelsson, Birgitta Nilsson, Peter Immel. Nedre raden från vänster: Stefan Målberg, Mari-Anne Karlsson, Karin Soelberg.

Namn: Peter Immel,

Bor: Växjö,

Uppdrag i styrelsen: Ordförande

Varför har du valt att engagera dig i SRF Kronoberg? Av många anledningar, kanske mest för att vara med att lyfta medlemsantalet i distriktet.

Vilken fråga brinner du mest för i SRF? Medlemsrekrytering

Fritidsintressen: Promenader och löpning, matlagning, gå på konserter.

Senast lästa bok: Vindens skugga av Carlos Ruiz Zafon
Favoritartist: Bruce Springsteen
Äter helst: Italienskt
Flyg eller tåg: Tåg
Vin eller öl: Öl
Musik eller sport? Det får bli båda

Namn: Marie-Anne, smeknamn Lalla

Bor: Ingelstad

Uppdrag i styrelsen: Vice ordförande och Arbetsledare för personalen

Varför har du valt att engagera dig i SRF Kronoberg?

Vill vara med och påverka i synskadefrågor och vi har en fin gemenskap och det är roligt.

Vilken fråga brinner du mest för i SRF? Hemtjänst och ledsagning, men alla frågor är viktiga.

Fritidsintressen: Familjen, böcker, musik, matlagning och resor.

Senast lästa bok: Häxjakten Av Sara Önnebo

Favoritartist: Sven-Ingvars och Lasse Berghagen

Äter helst: Lövbiff med råstekt potatis

Flyg eller tåg: Tåg

Vin eller öl: Både rött och vitt vin

Musik eller sport: Musik.

Namn: Stefan Målberg, smeknamn Stibbe

Bor: Teleborg, Växjö

Uppdrag i styrelsen: Ekonomiskt ansvarig och sammankallande i syntolkningsgruppensamt skribent i denna tidning

Varför har du valt att engagera dig i SRF Kronoberg? Att vara med och försöka påverka så att synskadade ska kunna leva på lika villkor i samhället. Sen också den fina gemenskapen och träffa andra som är i en liknande situation som jag själv.

Vilken fråga brinner du mest för i SRF? Tillgänglighet, syntolkning, färdtjänst och hemtjänst

Fritidsintressen: Böcker, musik, syntolkade filmer och serier samt liveevenemang och mitt älskade fotbollslag Kalmar FF

Senast lästa bok: Motiv (8 noveller) av Malin Persson Giolito

Favoritartist: Ulf Lundell och Lars Winnerbäck

Äter helst: En mustig högrevsgröta med kokt potatis, gelé och mycket sås

Flyg eller tåg: Tåg

Vin eller öl: Öl gärna tjeckisk lager

Musik eller sport: Sport

Namn: Karin Soelberg

Bor: Raskens väg i Växjö

Uppdrag i styrelsen: Vice sekreterare,

lokalföreningsansvarig för SRF Tingsryd och sammankallande i redaktionskommittén

Varför har du valt att engagera dig i SRF Kronoberg? Jag fick frågan för några år sedan och eftersom jag ändå har varit medlem i hela mitt liv ville jag se vad jag kunde göra för mitt distrikt.

Vilken fråga brinner du mest för i SRF? LSS, färdtjänst och hemtjänst

Fritidsintressen: Ridning, körsång och att läsa böcker

Senast lästa bok: Emil med paltsmeten av Astrid Lindgren

Favoritartist: Hasse Andersson just nu

Äter helst: Pasta med köttfärssås

Flyg eller tåg: Flyg

Vin eller öl: Vin (vitt)

Musik eller sport: Musik

Namn: Birgitta Nilsson

Bor: Ljungby

Uppdrag i styrelsen: Ledamot

Varför har du valt att engagera dig i SRF Kronoberg? Jag blev Tillfrågad under ett

representantskapsmöte för många år sedan Och tackade ja till ett provår.

Vilken fråga brinner du mest för i SRF? Färdtjänst

Fritidsintressen: Stickar mycket och läser böcker.

Senast lästa bok: Serien om Morden i Sandhamn av Viveca Sten.

Favoritartist: Dansbandsmusik

Äter helst: Husmanskost

Flyg eller tåg: Tåg

Vin eller öl: Alkoholfri öl

Musik eller sport: Sport

Namn: Anna-Lena Axelsson

Bor: Evedal i Växjö

Uppdrag i styrelsen: Ledamot. Helt nyss invald.

Varför har du valt att engagera dig i SRF Kronoberg? Vill vara med och försöka göra skillnad.

Upplever mer och mer att samhället stramar åt hjälp och stöd för tex. Funktionshindrade.

Vilken fråga brinner du mest för i SRF? Tillgänglighet, färdtjänst och kommunikation

Fritidsintressen: Badar gärna i sjöar och hav. Helst året runt. Simmar i simhallen tidigt varje fredagsmorgon. Promenerar mycket.

Senast lästa bok: Polishästen Utter-från början till slut. Författare; Ulla-Carin Carlsson. En fantastisk bok som handlar om samspelet mellan djur och människa.

Favoritartist: Whitney Houston som gick bort alldeles för tidigt, men musiken finns.

Äter helst: Skaldjur och fisk

Flyg eller tåg: Både och.

Vin eller öl: Rött vin

Musik eller sport: Musik

Tillgänglighetspromenad i centrala Växjö 29 maj

Med anledning av succén på Synskadades Vecka förra hösten ville ett antal tjänstepersoner på Samhällsbyggnadsförvaltningen, Växjö kommun att SRF Kronoberg ännu en gång skulle anordna en sk tillgänglighetspromenad i centrala Växjö.

Den 29 maj blev datumet för denna aktivitet. Ett femtontal anställda vid förvaltningen fick varsin vit käpp i handen plus en ögonbindel alternativt fingerad optik, sedan var det dags att testa den alltför varierande tillgängligheten i Växjö centrum.

Ett av de större problemen är, som alla upptäckte alla uteserveringarna på Kungsgatans västra sida (mellan N Järnvägsgatan och Sandgårdsgatan) där den användbara delen av trottoaren är max en meter. Det konstaterades också att Storgatan är onödigt belamrad med föremål som är mer i vägen än vad de gör nytta.



Två av deltagarna på tillgänglighetspromenaden.

De kommunanställda tyckte att eftermiddagen var mycket givande. De berättade också att under hösten påbörjas en rejäl ombyggnad av den delen av Sandgårdsgatan som är gågata.

Janne Karlsson

Färdtjänst i annan kommun - ett minne blott...

Den överlägset största delen av färdtjänstresorna som görs genomförs i den färdtjänstberättigades närområde, dvs på hemorten samt inom en radie av några mil.

Men om man några gånger om året väljer att besöka kommuner utanför Serviceresor Kronobergs upptagningsområde (samtliga Kronobergs läns kommuner utom Älmhults och Markaryds kommun) har man inte mycket att hämta fr o m nu.

Om man tar sig till någon terminal för kollektivtrafik (som t ex en tågstation, bussterminal eller en flygplats) så är man "fast på nämnda plats.

Fram t o m den 31 maj i år fanns något inom länets regionala färdtjänstreglemente som hette "resa i annan kommun". Denna möjlighet innebar att när man kom till en ny ort kunde man ta sig vidare till den plats man skulle med den lokala färdtjänsten på orten.

Hade man exempelvis någon vän eller släkting i utkanten eller strax utanför t. ex Kristianstad eller Linköping har man kunnat ta sig till "rätt" ort och sedan tagit färdtjänst till den adress dit man ska.

Detta har nu våra politiker satt stopp för. Hur de resonerar och om de förstår konsekvensen av detta osedvanligt korkade beslut är verkligen frågan. Detta håller SRF Kronoberg just nu på att undersöka.

Kanske någon mer fakta i ärendet framkommit när du läser detta. Vem vet?

Janne Karlsson

Kommande aktiviteter med SRF Kronoberg!

Här följer en rad kommande aktiviteter med distriktet för sommaren och hösten.

Alla anmälningar sker till SRF Kronobergs kansli på tel. 0470-292 24 eller via e-post till kronoberg@srf.nu.

Sista anmälningsdag och ev. övrig information finns vid varje aktivitet.

Alla anmälningar är bindande efter sista anmälningsdag!

Hoppas ni alla hittar någon spännande aktivitet som ni vill delta på!

Välkomna!

Inbjudan till fotbollsresa med sommarutflykt till Kalmar

Lördagen den 20 juli går numera den årliga fotbollsresan till Kalmar. Då möter Kalmar FF Djurgårdens IF på Guldfågeln arena kl. 15.00. I år tänkte vi att de som vill åka med till Kalmar, men inte vill gå på fotboll kan hitta på något annat under tiden. Där tänkte vi att vädret får avgöra lite. Sol och bad vid fint väder eller IKEA eller någon annan handelsplats kan vara ett alternativ, men det är deltagarna som får avgöra.

Före matchen tänkte äter vi lunch på någon trevlig restaurang och efter matchen besöks en glassbar om så önskas.

Vi samlas i Räppe på Högsbyvägen 3B kl. 09.30 och beräknar att vara tillbaka i Räppe ca 21.00.

Priset för denna aktivitet är 100 kr. Mat och fotbollsbiljett står deltagarna för själva.

Sista anmälningdag den 8 juli.

Syntolkningsgruppen

Välkommen på paneldebatt den 27 augusti

Tisdagen den 27 augusti anordnar SRF Kronoberg en paneldebatt. Där deltar representanter för samtliga sju partier i regionfullmäktige i länet.

De kommer att få svara på en rad i förväg tillsända frågor. Det finns också möjlighet för dig som kommer att ställa frågor till de närvarande politikerna.

Datum: tisdag den 27 augusti

Tid: Kl. 17:30 - ca 20:30

Plats: IOGT, Vattentorget 1 i Växjö.

Sista anmälningdag den 21 augusti.

Aktiviteten är gratis, vi bjuder på fika. Distriktet betalar den del av din resa som överstiger 100 kr.

Om du skulle vilja att någon specifik fråga kommer upp kan du kontakta Tommy Andersson på telefon 0470 – 205 74 eller 070 – 978 21 13.

Välkomna önskar *Tommy och Karin!*

Inbjudan till författarträff

SRF Kronoberg har nöjet att inbjuda till en författarträff i september. Då får vi nämligen besök av den synskadade författaren Monica Fredriksson som har skrivit romanen "Försök förstå". Genom romanens huvudperson Johanna förmedlar Monica sina erfarenheter av att vara synskadad. Man känner igen sig i mycket när man läser boken.

Monica bor i Västerås. Hon har tidigare varit aktiv i Unga Synskadade och nu är hon verksam inom SRF Västmanland. Monica har även genomgått SRF:s inspiratörskurs, det arbete kommer hon också att berätta om.

Datum: 2024 09 04

Tid: Kl. 17:30 - ca 20:30

Plats: Högsbyvägen 3 B i Växjö

Pris: Träffen är gratis och vi bjuder på fika!

Sista anmälningdag den 28 augusti. Ett tips är att läsa boken innan träffen.

Välkomna önskar Tommy!

Häng med på Matrundan med SRF Kronoberg!

Sedan några år tillbaka är det tradition att bygdens matproducenter under en helg i september, öppnar upp sina gårdar och gårdsbutiker för allmänheten. Ett stort antal lokala och småskaliga producenter av allt från potatis till lingonsylt har slagit sig ihop och ingår i den s.k. matrundan som går av stapeln den tredje helgen i september.

SRF Kronoberg anordnar en rundtur med minibussar där vi besöker några av dessa matproducenter. Där finns det möjlighet att både handla

och provsmaka. På något av ställena äter vi lunch och tar en fika, vilket ingår i deltagaravgiften.

Datum: lördagen den 14 september 2024

Tid: Kl. 9 - 18. (Vi samlas på Högsbyvägen 3B i Råppe kl. 8.45).

Pris: 300 kr (Då ingår resa, lunch och eftermiddagsfika).

Programmet för dagen är ännu inte klart men du som anmält dig får utförligare information någon vecka innan aktiviteten äger rum.

Sista anmälningdag är den 27 augusti. Anmälan är bindande efter sista anmälningdag. SRF Kronoberg ersätter den del av din resa till och från Råppe som överstiger 100 kr.

Vid frågor kontakta Marie-Anne Karlsson 070 - 664 72 66.

Välkomna med era anmälningar önskar
Marie-Anne, Birgitta och Anna-Lena

Inbjudan till syntolkad idrott i höst

Hoppas ni har det bra och njuter ordentligt i sommar!

I maj hade vi två fantastiska syntolkade evenemang med landskampen i handboll och Östers match mot Landskrona. För er som har anmält er till speedway den 2 juli så får vi hoppas på härligt väder och njuta av den otroligt kunnige syntolken Patrik Wirengård på Målilla motorstadion.

bokat in följande två intressanta evenemang:

- **17 september**, ishockey Växjö Lakers-HV 71 15.15 Vida arena
Vi kommer att förköpa 4 biljetter nu i juni.
Sista anmälningdag: 9 september
- **1 oktober** fotboll Östers IF-Utsikten 19.00 Visma arena
Sista anmälningdag: 9 september

Anmälan är bindande efter sista anmälningdagen, dvs en anmälan är detsamma som en köpt biljett! Du får reseersättning för resor som överstiger 100 kr.

Vill du ha ytterligare information, kontakta Stefan Målberg på 070-736 76 67 eller på stibbe@live.com.

Syntolkade kulturevenemang!

Måns Möller - Mitt perfekta liv!

I höst bjuder vi in dig till en helt ny föreställning med Måns Möller på Växjö konserthus.

Måns Möller, den mångsidiga och äventyrliga komikern, återvänder efterlängtad till rampljuset med den nya soloföreställningen "Mitt Perfekta liv" - Stand up om autism, restskatt och världens längsta 40 års-kris.

Den nya föreställningen lovar att bjuda på en unik och humoristisk inblick i Måns värld, full av skratt och oväntade ögonblick.

Var: Växjö konserthus
När: 25 oktober
Tid: 19.30 (samling 18.45 ingång Nygatan)
Pris: 545 kr

Anmälan senast den 14 oktober.

Äntligen på väg! – En hyllning till Bröderna Gärdestad

När höstmörkret återigen har lagt sig över oss så upprepar vi förra årets succé med en soppteater på Regionteatern och den här gången med Sofia & Sofia.

Oväntat och väntat – känt och okänt med Ted och Kenneth Gärdestads musik och texter.

I detta konsertprogram varvas Ted och Kenneth Gärdestads fantastiska sånger med anekdoter från deras gemensamma liv och skapande. Vi bjuder på både oväntat och väntat – känt och okänt ur deras unika låtskatt och vi visar på den oerhörda bredd i genre dessa två bröder hade förmågan att producera genom åren. Stundtals lyfter vi ut texten och bara lyssnar till orden.

En värmande soppa, bröd, kaffe och en chokladbit ingår i biljetten.

När: 13 november
Var: Regionteatern Blekinge och Kronoberg, Västergatan 22-24
Tid: 17.15-19.00
Pris: 295 kr

Din anmälan vill vi ha senast den 27 oktober.

Komedin "Kulturbärarna"

Älskad garderobiär åker på turné. En flermansmonolog med bara bärande roller.

Vad pågår egentligen ute i garderoben under en pågående föreställning?
En alldeles egen föreställning!

Där står nämligen en pratsjuk garderobiär som fördriver tiden genom att sy i lösa knappar i inlämnade jackor och svara i kvarglömda mobiltelefoner. I garderoben visar det sig hänga en hel folksamling av kulturbärare, som nu kommer till liv.

Efter tio år med den hyllade enmansföreställningen Sufflören, kommer nu Andreas T Olsson med en ny föreställning i samma melankomiska anda, där den omhändertagande garderobiären blir publikens förtrogne och låter oss möta ett pärlband av sorglustiga existenser som på olika sätt bär kulturen: den osynlige statisten, den nitiske autografjägaren, läkaren i salongen, museivakten som blir förälskad i en tavla, skådespelaren som spelar björn på Skansen. Och många fler.

I Oscarsteaterns fullsatta salong har Kulturbärarna redan blivit en succé, både bland publiken och recensenter och nu åker föreställningen ut på turné med Riksteatern.

Precis som i Sufflören har Andreas haft ett extra regiöga, en V. I. S. (Vän I Salongen). I Sufflören var det Gösta Ekman, i Kulturbärarna är det Claes Eriksson.

När: 30 november
Var: Växjö konserthus
Tid: 19.00, samling 18.15 ingång Nygatan
Speltid: 1, 40 tim. utan paus
Pris: 240 kr

Anmälan senast den 13 oktober

Alla anmälningar är bindande efter sista anmälningsdag!

Välkomna önskar Syntolkningsgruppen!

Lokalföreningarna har ordet!

Kommande aktiviteter med SRF Ljungby

Kom och ät ostkaka och lyssna på underhållning med Börje Axelsson

Datum: tisdag den 17 september kl. 17-16.

Plats: Sussies café, Gärdet 1 i Flattinge.

Pris: 50 kr.

Anmälan senast den 13 september. Samåkning från Godsmagasinet.
Säg till vid anmälan om du vill samåka.

Quiz med Per Brolléus

Datum: tisdag den 15 oktober kl. 18-20.

Plats: Ljungsätra, Hångersvägen 2 i Ljungby.

Pris: 50 kr.

Anmälan senast den 11 oktober.

Anmälan sker till Gunilla Claesson 070-243 18 17

Från SRF Tingsryd

På vårt årsmöte valdes det in en ny styrelseledamot, välkommen!
I april hade vi en uppskattad medlemsträff. Monika Eriksson berättade sägner med påsktema. Medlemmarna bidrog med sina påsktraditioner från barndomen.

I sommar träffar styrelsen Vård- och omsorgsnämndens ordförande.
Hur är det med synkunskapen bland vårdpersonalen? Ser de helheten, vet alla vad det står i genomförandeplanen?

Vi ser fram emot sommarens första medlemsaktivitet. Vi ska åka till Södra Sandsjö. Där får vi veta mer om hembygdsföreningen och lyssna på dragspelsmusik.

Trevlig sommar önskar SRF Tingsryd!

På G i SRF Värend!

Ordföranden har ordet

Mina tankar om utveckling, planering och aktiviteter.

Utveckling sker när man förändrar något, att göra samma saker gör att man står kvar på samma ställe. Jag ser att vi behöver samverka mer för att möta organisationens utmaningar med minskat antal medlemmar som ett exempel, att få ihop funktionärer och kunna erbjuda aktiviteter är ytterligare exempel.

SRF Värend har haft olika inriktningar på aktiviteterna, såsom vattengympa, promenader, fikaträffar, och lite mer festliga tillställningar med mat. Föreningen har medlemmar från två kommuner, därför försöker vi fördela geografiskt mellan Alvesta och Växjö.

Sedan årsmötet har SRF Värend en styrelse som endast består av 3 personer, min förhoppning är att vi ska hitta nya sätt att jobba. Jag vill att vi tillsammans inom SRF organisationen i distriktet, går ihop och hittar framgångsfaktorer i ett gemensamt utvecklingsarbete.

Under våren har vi skickat ut en enkät med några frågor till våra medlemmar som har en registrerad mailadress. Jag vill tacka alla som svarade, vi fick in över 20 svar, vi kommer att jobba vidare med svaren i workshops på höstens medlemsmöte.

Aktivitetsplanen för hösten är inte klar ännu, kring detta arbete tänker jag att det mesta går att lösa.

Viktiga datum hösten 2024

Torsdagen 29 augusti - medlemsmöte med workshop mellan kl. 17.00 – 20.00, Högsbyvägen 3 B i Räppe.

Torsdag 12 september - Studiebesök Biblioteket i Växjö kl 15:00 – 17:00. SRF Värend bjuder in till en rundvandring och information på Stadsbiblioteket. Vi kommer att få en inblick i hur Legimus och Biblio fungerar där man kan ladda ner böcker. Vi får också information om vilka andra tjänster som biblioteket har att erbjuda för vår målgrupp.

Anmälan vill vi ha **senast 5 september** till srf.varend@gmail.com. Du kan också ringa till Stefan Målberg 070-736 76 67 eller till Helen Gustavsson 076 119 90 44

Om någon av er som läser detta är intresserade av att vara mer delaktig i förändringsarbete så kontakta mig.

Ser fram emot en spännande höst 2024

Med tillönskan om en skön sommar!

Helen Gustavsson

srf.varend@gmail.com

076 11 99 044

Projekt Tillsammans

Region Kronoberg erbjöd oss att ansöka projektpengar inom hälsa, så vi i SRF Varend skickade in en ansökan om att starta ett projekt för att möjliggöra träning även för oss som har behov av tex ledsagning och syntolkning för att delta i idrottsföreningar, gruppträning, gym eller en enkel cykel eller löp/promenadtur

Arbetsnamnet på projektet är tillgänglig träning

Vi har påbörjat arbetet genom att kontakta olika idrottsföreningar och liknande aktörer, men också ansvariga inom kommun, RF-SISU och parasport

Vi är några medlemmar som bl. a. tränat på gym i Alvesta och vi hoppas kunna utveckla detta till att fler kommer med så det kan bli en fast träningsgrupp med deltagare som kan agera syntolk och ledsagare

Vi vill gärna få in synpunkter från er vad ni önskar delta i för träning

Under sommaren kommer vi att ha promenad i främst Alvesta, 1 dag/vecka sms till Cia, 072-550 86 05 för tid och mötesplats.

SRF Varend

HSV inbjuder till föreningsfestival!

Tid: **lördag 7 september kl.11.00 – 16.00**
Insläpp från kl. 10.45, (MAX 200 personer)

Var: **Kvarnhagskällan i Växjö**

Anmälningavgift: 75 kr (Barn under 18 år gratis). Betalas **till** konto 5772 - 2951 **senast 23 augusti**. Anmälan gäller först när deltagaravgiften är betald.

Anmäl dig till: hsv.vaxjo@gmail.com.

OBS! Tala om ev. allergier eller specialkost vid anmälan.
Varmt Välkomna önskar HSV:s styrelse!

Behöver du hjälp att navigera i 1177?

Tycker du det är krångligt att använda 1177 i mobilen eller på datorn? Då är du inte ensam, men nu finns det hjälp att få av Hälsobiblioteken i Ljungby och Växjö.

Jag tog kontakt med Kristian Larsson på Hälsobiblioteket för att höra hur de kan hjälpa vår målgrupp och så här berättade han för mig.

- Det stämmer att vi erbjuder tjänsten både i Växjö och i Ljungby, och vem som av oss i personalen kan hjälpa till.
- Tyvärr har vi ingen erfarenhet av skärmläsare och liknande verktyg utan det är själva navigeringen och tjänsterna i 1177 som vi erbjuder hjälp med.
- För att vi ska kunna hjälpa till med inloggning är det viktigt att man redan innan har skaffat Bank-ID eller Freja (e-legitimation).

Jag tycker ändå att det är positivt att Regionen kommit på att det är svårt för många med 1177 och att man nu kan få hjälp med att navigera både i mobilappen och på datorn. Även om de inte kan skärmläsningssystemen så är det ändå ett steg i rätt riktning, tycker jag.

Hälsobibliotekens öppettider:

Växjö, Centrallasarettet: måndag, onsdag, torsdag: 9 - 15, tisdag & fredag: 9 - 13, Ljungby lasarett: måndag, tisdag, torsdag: 9.30 – 13

Vill man kontakta Hälsobiblioteken i Kronobergs län kan man göra det på telefon, Växjö 0470-58 76 42, Ljungby 0372-58 54 30/31 eller på e-post halsobiblioteket@kronoberg.se

Stefan Målberg

Olika hjälpinsatser för olika behov, vad passar mig bäst?

I dagens samhälle finns det en hel del hjälp man kan ansöka om som synskadad eller vid funktionsvariation, men vilken insats passar bäst? Ja, det är självklart svårt att veta då det är väldigt individuellt, men här kommer några av samhällets insatser att jämföras med varandra, kanske våra råd och erfarenheter kan hjälpa till något?

Personlig assistans VS hemtjänst.

Jag flyttade till Växjö hösten 2011 efter fyraåriga gymnasiestudier på Riksgymnasiet i Kristianstad, och eftersom jag faller inom ramen för LSS-lagen sökte jag och beviljades personlig assistans, efter flera år blev jag dock nekad detta våren 2021, då fick jag hemtjänst istället. Efter att ha överunnit chocken handlade det om att anpassa mig till den helt främmande situationen.

Skillnader mellan personlig assistans och hemtjänst?

Vad innebär det för skillnader att få stöd genom hemtjänst och personlig assistans? Ja, svaren är många, framför allt skulle jag vilja hävda att självständigheten och initiativförmågan sätts på prov. Tidigare fanns alltid assistenterna i bakgrunden och kunde lotsa mig genom de åtaganden och utmaningar som livet ibland ställer oss alla inför. Under sista året med personlig assistans arbetade vi mycket för att öka min självständighet, jag lärde mig att komma över min rädsla för att åka hiss på egen hand, ringa viktiga samtal och att vara i ovana situationer, detta gav mig goda erfarenheter och kunskaper när jag sedan plötsligt stod utan det stöd jag tidigare hade fått av mina assistenter, plötsligt skulle jag klara allting själv! En av de största skillnaderna mellan att ha assistans

och hemtjänst är att verkligen allt ansvar ligger på mig, planering, strukturering, att ta reda på saker som behöver göras samt hur man ska gå till väga utöver mycket annat.

Personlig utveckling.

Under de senaste åren, sedan övergången från assistans till hemtjänst har det absolut hänt mycket med mitt självförtroende, idag har jag mer skinn på min näsa, jag vet vad jag har rätt att kräva, vilket verkligen behövs gällande hemtjänst ibland. - Vad spontan och aktiv du är nuförtiden, är en kommentar jag ofta fått på sista tiden, och även jag har reflekterat över detta, idag kan jag utan problem gå på bio med en kompis, ta en fika, gå ut och äta middag, åka ut och jobba på ett uppdrag eller åka hem och träffa familjen. Detta tror jag beror på att ansvaret numera ligger helt på mig, jag har helt enkelt varit tvungen att lära mig att lita på mig själv, att inte vara rädd för nya situationer samt att man inte behöver kunna och förstå allting själv, man får lov att be om hjälp när det behövs, man lär sig alltid av erfarenheter!

Boendestöd eller LSS-boende?

Jag heter Marcus och jag har bott i Växjö hela mitt liv och har behövt slingra mig i en labyrinth som kallas LSS. När jag var 10 år hamnade jag på mitt första LSS-boende. Det var ett så kallat "korttids". Jag brukade beskriva korttids lite som en fritidsgård fast med övernattnings. Det är en chans att träffa andra med samma funktionsnedsättningar som en själv och även ett ställe med personal som ägnade sig åt det man själv tyckte om. Med andra ord har jag varit med i LSS så länge jag kan minnas.

När jag blev 18 år gick jag också på en liten utbildning om vad som innebar att vara myndig som habiliteringen hade anordnat. Där fick jag information om allt från hur man betalar räkningar till att man faktiskt skulle flytta hemifrån och vad man kunde få för hjälp av kommunen och habiliteringen. När det var dags för mig att flytta hemifrån blev jag erbjuden boendestöd. Detta innebar att jag två till tre gånger i veckan, 90 minuter per gång, fick hjälp med all ADL (Aktivt Dagligt Leverne). Från att städa till att få hjälp att förstå brev från myndigheter, städa, handla, laga mat, tvätta, ja, i princip allt som har att göra med vuxenlivet...

För någon som är mer självgående så är det säkert en jättebra hjälp. Problemet var att jag behövde mer omfattande hjälp som inte kunde tillgodoses, även om man försökte utöka till kanske fyra gånger i veckan,

90 minuter per gång. Men jag blev för otrygg eftersom det blev ett stressmoment eftersom man inte visste vem som skulle komma, om de blev sena eller att man rentav fick olika hjälp, beroende på vem som kom. Vissa fick man jättebra hjälp av, medan andra bara satt och rullade tummarna i princip.

Det gjorde mig också otrygg att inte kunna få någon hjälp utöver de bestämda timmarna. Om jag välter ett glas med vatten så att den gick sönder, vem skulle jag då kunna ringa för att få hjälp med att sopa upp glassplittret?

Så efter tre år med vanligt boendestöd bestämde jag mig för att helt utan förhandsinformation söka till ett boende. Det var en blandning mellan besvikelse över att jag inte hade klarat att vara så självständig som jag trodde, men samtidigt känna att det var skönt att äntligen få hjälp.

På boendet jag bor på nu är det lite utformat som ett kollektiv. Det är fortfarande scheman på när och med vad jag får hjälp, men personalen är utanför min dörr om det skulle hända någonting, vilket gör mig lugn. I början när jag flyttade var jag rädd att min självständighet skulle försvinna eftersom jag nu hade personal så lättillgängligt, och eftersom jag var så van att hamna mellan stolarna, så var jag till en början rädd för att göra "för mycket" själv. Jag tänkte att om jag gör mer själv så kommer personalen till slut bedöma att jag är "för frisk" för att bo här, något jag senare insåg inte var fallet. Nu har det kommit till en bra mittpunkt.

Att det är en liten men fast personalgrupp är ju både positivt och negativt. Man går ju inte ihop med alla, så är det ju och eftersom det är en sån liten personalgrupp så jobbar man väldigt nära varandra, även de man kanske inte kommer överens med. Men å andra sidan, de som man fungerar med jobbar man ju med ofta så det blir lite familjärt att alla på boendet umgås, och det är en tät personalgrupp. Så vi närmare eftertanke så ångrar jag ingenting! Även om det såklart finns nackdelar med denna typ av leverne också.

Som vi kan konstatera finns det många olika varianter av hjälpinsatser i vårt samhälle. Det finns inte EN som passar ALLA, men det finns något för alla, för alla människor har rätt till ett självständigt vuxenliv.

Karin Soelberg / Marcus Schiozzi Sörensen

Tips om böcker, appar o annat!

Sportscom – Livereferat i mobilen

I förra tidningen så berättade jag om den här appen som jag hade sett fram emot att använda nu när den allsvenska fotbollssäsongen är i full gång. Nu har jag tråkiga nyheter för den har nämligen lagts ner. Förmodligen är det så att de inte har fått in tillräckligt med pengar för att driva den vidare och det är ju väldigt tråkigt för den hade så stor potential att kunna bli något riktigt bra och hållbart på sikt. Så nu är vi tillbaka på ruta ett vad gäller webbsändningarna. Det finns dock ett litet undantag och det är Radio Västmanland som fortfarande sänder både ishockey och fotboll. De som bor där kan känna sig lyckligt lottade. All heder åt den lokala kanalen som insett värdet av direktsända radioreferat.

Stefan Målberg

Att komma i gång med Bee My Eye's

Alla har vi någon gång råkat ut för papper som måste läsas. Mediciner som skall kollas upp, någon tvättmaskin som är svår att hantera p.g.a. någon display etc.

Bee My Eye's har funnits ett bra tag och det fungerar så i korthet att jag ringer upp en volontär som sedan hjälper mig med det jag behöver få uppläst. Volontärer finns över hela världen så välj ditt språk när du registrerar dig för tjänsten. Registrering till tjänsten Bee My Eye's Du hämtar Bee My Eye's från AppStore om du använder iPhone. Använder du Samsung, Google Pixel eller någon annan Android-telefon, hämtar du Bee My Eye's från Google Play. Starta appen Bee My Eye's Sedan startar du appen och registrerar dig hos Bee My Eye's, med en e-postadress. Du kan då välja på att registrera dig som volontär, det gäller dig som seende person om du vill hjälpa till i appen. Är du blind/synskadad? Registrerar du dig som blind/ synskadad. När du skall använda appen När du öppnar appen Bee My Eyes så hittar du 5 flikar längst ner på telefonen och de ligger i följande ordning, från vänster till höger: Få hjälp, Be My AI, Service Directory, Gemenskapen och Inställningar. Jag kommer endast att berätta om flikarna Få hjälp och Be

My AI. Fliken få hjälp Då du öppnar fliken "Få hjälp" kommer du att hitta följande val: Ring en volontär och Mina grupper. Ring en volontär Här väljer jag kamera, för att ringa en volontär. Efter ett kort ögonblick får jag svar och telefonen använder baksideskameran vilket gör att jag slipper vrida på telefonen för att visa vad jag behöver hjälp med. Som exempel visar jag en inhalator som jag misstänker är tom och det får jag bekräftat av den volontär som svarar i telefonen. Jag tackar för samtalet och då vi lägger på, så får jag välja att svara på hur jag tycker att samtalet var, med hjälp av en knapptryckning, endast i textform. Volontären är en livslevande människa, så kom ihåg att hålla god ton då du samtalar med volontären och att inte lämna ut kreditkorts-uppgifter som inte skall komma på vift i onödan. Mina grupper Mina grupper är en riktigt smart funktion. Där kan du samla T. ex. anhöriga som du känner dig trygg med och som kan hjälpa dig med sådant som du behöver hjälp med för att underlätta din vardag. I skrivande stund är det upp till 20 personer som du kan samla på dig, i gruppen. Jag har ännu inte prövat att använda just den funktionen. Det här är bra om du måste ha hjälp med koden till bankkort eller annat som du inte vill lämna ut vind för våg.

Be My AI hjälp till självhjälp

En relativt ny funktion är AI-funktionen och då skall du ta en bild på t. ex kuvert och då du tagit bilden får du vänta ca 15 sekunder och sedan talar appen om för dig vad det står på kuvertet. Jag har också använt det för att sortera glasinsamlingen och den fixar att tala om att glaset är färgat, i mitt fall var det då en grön flaska. På så sätt kan jag sortera glasinsamlingen betydligt enklare och när det passar mig. Vill jag inte använda AI-funktionen, så ringer jag ju givetvis en volontär. Det kan vara enklare att prata med en människa i synnerhet om du har svårt att rikta kameran rätt då du skall fotografera inhalatorn, kuvertet eller vad du vill ha hjälp med. Här är en länk till Bee My Eye's om du vill läsa mer. Gå in på: <https://www.bemyeyes.com/language/swedish>

Jack Engdahl

Tv-serien Tre kärlekar syntolkad på SVT play

Sen i början på maj ligger nu den älskade svenska dramaserien Tre Kärlekar av Lars Molin ute som syntolkad på SVT play. Den hade premiär 1989 och pågick till 1991. Jag tror att jag såg den då, men nu vill jag verkligen se om den igen nu när den är syntolkad. Serien utspelar sig i Sverige under slutet av andra världskriget

”Varje generation har sin ödestid. De få dagar, veckor eller bara timmar då vi fattar avgörande beslut som sedan ska betalas eller bara avnjutas igenom ett helt långt liv. Det är den tid vi förälskar oss, avlar barn, handlar trolöst eller på annat sätt skuldsätter oss känslomässigt för hela livet.

Det är många kända skådespelare med i serien såsom Ingvar Hirdwall, Mona Malm, Samuel Fröler, Lena T Hansson, Jessica Zandén med flera.

Stefan Målberg

Boktips!

Jag har precis läst klart en deckarserie om 10 böcker av den danska författaren Jussi Adler Olsen som jag bara måste tipsa om. Den handlar om Avdelning Q som är en nystartad grupp som placeras i ett källarrum på Köpenhamnspolisens och ska lösa gamla olösta fall. Gruppen leds av den skicklige, men besvärlige Carl Mörk. Tillsammans med den hemlighetsfulle Assad och den kaotiska, men klipska Rose tar det sig an arbetet i den nya gruppen.

Den här serien är väldigt spännande och underhållande. Serien inleds med boken Kvinnan i rummet som var otroligt spännande och sen blev det en lång väntan på nästa boksläpp. Det är svårt att lägga böckerna ifrån sig. De första böckerna läste jag på Legimus, men när jag senare började prenumerera på en ljudbokstjänst så fortsatte jag läsa där i stället. Uppläsaren Stefan Sauk gör att böckerna får ytterligare en dimension. Hans inlevelse och engagemang är en fröjd att lyssna till.

Stefan Målberg

US efterlyser din gamla mobiltelefon eller dator!

Är det dags att göra skillnad med dina gamla synhjälpmedel, mobiltelefon eller dator? US (Unga med synnedstättning) Syd är ute på uppdrag för att samla in dessa tekniska hjälpmedel för att ge hopp åt våra kamrater i Marocko i Afrika.

Var med i US Syds kampanj och låt din donation bli en källa till glädje och nytta för dem som behöver det mest!

US Syd tar nu ledningen genom att organisera en omfattande insamlingskampanj under 2024, med fokus på att samla in gamla synhjälpmedel, mobiltelefoner, paddor och datorer för att skicka till behövande, särskilt synskadade barn och ungdomar, i Marocko i Afrika och andra delar av världen.

Vi uppmanar dig att delta genom att skänka fungerande enheter utan större skador, så att gåvorna kan sprida glädje och nytta under lång tid framöver. Genom att delta i denna insamling kan du göra en dubbel insats - för både människor i behov och för vår miljö, där vi använder våra planets resurser på ett hållbart sätt.

Varje år säljs miljontals mobiltelefoner i Sverige, trots att nästan hela befolkningen redan äger minst en. Vi är bland de mest ivriga i världen när det gäller att uppgradera till den senaste modellen. Många ger sina gamla mobiler till barnen, men de flesta av oss har åtminstone en eller flera gamla enheter som bara samlar damm i en byrålåda.

Vi hoppas innerligt att du vill vara med i detta viktiga solidariska insamlingsarbete för att ge hopp och hjälp till dem som behöver det som mest. Skicka ditt bidrag till:

Unga med synnedstättning Syd
c/o Idé & Kunskapscentrum i Kronoberg
Högsbyvägen 3. B
352 74 Växjö

För mer information om insamlingen, vänligen kontakta kansliet på tel. 0470-177 71 eller via e-post på kansli@ussyd.se.

Tillsammans kan vi göra skillnad!

Börje vinnare i jultävlingen!

Vi fick som vanligt in många rätta svar på tävlingen som vi hade i julnumret 2023.

Det gällde att hitta ett fel i en juldikt. Det var som sagt en hel del läsare som klarade detta.

Svaret var antingen "Lutfisk är inte grön" eller "Det gröna är inte lutfisk".

Vi har dragit en vinnare bland alla de rätta svaren!

Vinnare blev Börje Franzén i Gemla. Han vinner hela tio stycken Trisslotter!

Grattis Börje!

Tävling!!!

Dags för tävling igen. Denna gång söker vi ett tal. Besvara de olika frågorna. Varje svar utgörs av ett tal/antal. Lägg därefter ihop alla svaren så får du ett nytt tal/antal.

1. Hur många dagar är det på ett skottår?
2. Hur många domkyrkor finns det i Kronobergs län?
3. Hur många gånger har Öster vunnit SM-guld?
4. Hur många centimeter går det på en halvmeter?
5. Vad har kung Carl Gustav för "mellansiffra"?
6. Hur många broar finns det mellan Öland och fastlandet?

Lägg nu ihop alla sex talen du räknat fram. Då får du ett nytt tal. Detta nya tal är alltså svaret på sommarens tävling.

Du kan lämna in ditt svar på något av nedanstående sätt:

Telefon: 0470 – 292 24. Säg svaret plus ditt namn på telefonsvararen om ingen svarar.

E-post till: kronoberg@srf.nu

SMS till: 073 – 663 80 78

Brev till:

SRF Kronoberg
C/o Idé- & Kunskapscentrum
352 74 Växjö

Bland de rätta inkomna svaren kommer vi att dra en vinnare.

Priset är ett presentkort på Ica till ett värde av 300 kr!

Vi vill ha in ditt svar senast torsdagen den 29 augusti.

Lycka till!!!

Sommarstängt på kansliet

Den 15 juli - 11 augusti har kansliet semesterstängt. Dock kollas telefonsvarare och e-post av med jämna mellanrum.

*Glad Sommar
önskar SRF -
Kronoberg!*

